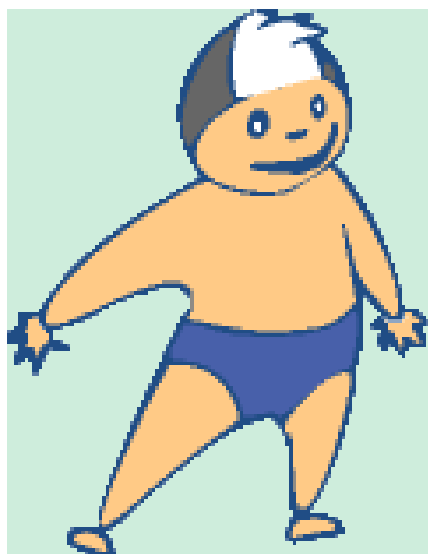


Prénom : \_\_\_\_\_

Classe de ...

# Mon cahier du nageur

Année 20.. - 20..



Ecole : \_\_\_\_\_

# Test du « savoir nager » scolaire

Ce test de natation représente un seuil minimal de compétences devant être acquises à l'issue de l'apprentissage de la natation à l'école primaire.

Il correspond au niveau à atteindre au cours de la scolarité de l'enfant (maternelle et élémentaire).

Le test se présente sous la forme d'un enchaînement de 7 tâches sur une distance de 20 à 30 mètres.

Leur réussite est révélatrice d'un niveau d'adaptation de la motricité aquatique dans ses aspects fonctionnels : prise d'informations, respiration, équilibration, propulsion, coordination.

## **Tâche 1 :**

Entrer dans l'eau en plongeant ou en sautant depuis le plot ou le bord de la piscine.

## **Tâche 2 :**

Ramasser un objet immergé à une profondeur de 1,80 m et le remonter.

## **Tâche 3 :**

Poser l'objet sur le mur.

## **Tâche 4**

Se déplacer sur le dos sur une distance d'environ 10 m à 15 mètres.

## **Tâche 5 :**

S'équilibrer sur le dos, sans déplacement, pendant une durée de 5 secondes. (planche)

## **Tâche 6 :**

Se retourner et s'équilibrer sur le ventre, sans déplacement, pendant une durée de 5 secondes. (étoile de mer)

## **Tâche 7 :**

Se déplacer sur le ventre pour revenir au départ (10 à 15 m).

Le test est réussi quand toutes les tâches sont réalisées :

- En continuité et dans l'ordre prévu
- En autonomie
- Sans reprise d'appui

**L'échec à l'une des tâches entraîne la non réussite à l'ensemble du test.**

Conditions de réalisation du test :

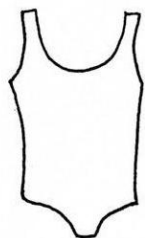
- Bassin de 25 m / 1 ligne d'eau
- Profondeur : 1,80 m
- Sans aide ni matériel de flottaison.

Le \_\_\_\_\_ nous allons à la piscine.

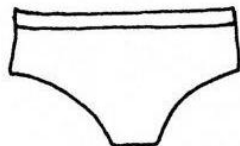
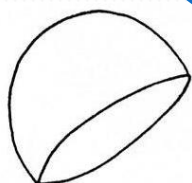
A la maison, je prépare mon sac



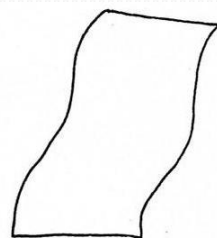
mon sac



mon bonnet de bain



mon maillot de bain



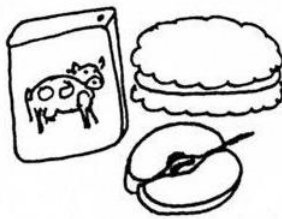
ma serviette



ma brosse



mon bonnet de laine



mon goûter

# Les règles d'or à la piscine.

Pour la sécurité, on ne doit pas



Pour l'hygiène on doit :

**avoir un maillot de bain propre**



**prendre une douche avant et après la séance**



**uriner dans les toilettes**

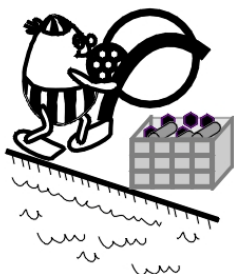


**passer dans le pédiluve**

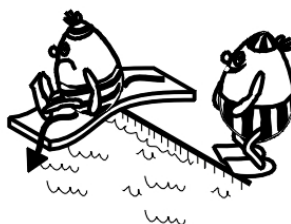


Pour l'entraide, on doit :

**installer et ranger le petit matériel**

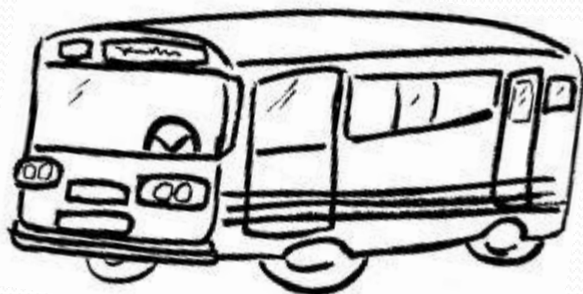


**encourager un élève en difficulté**



# Aujourd'hui, nous allons à la piscine...

## Dans le car



- J'attache ma ceinture
- Je suis calme
- Je ne mange pas, je ne bois pas

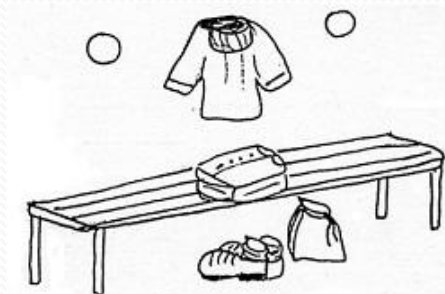
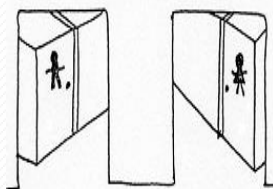
## Quand j'arrive à la piscine

- Je n'oublie pas mon sac dans le car!
- Je me range devant la porte d'entrée de la piscine



## Dans les vestiaires

- Je me déshabille
- Je range mes habits à ma place
- Je vais aux toilettes



- Je plie mes vêtements
- Je mets mes chaussettes dans mes chaussures
- Je range mes chaussures à ma place



# Je me dirige vers le bassin...

Je marche dans le couloir.



*Je ne cours pas car ça glisse.*

Je me douche.



*Je ne bouscule pas car ça glisse.*

Je peux aller aux toilettes.



*Je ne cours pas car ça glisse.*

Je me range.



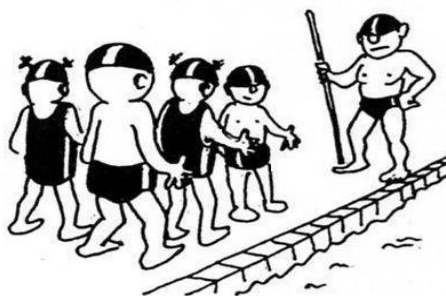
*Je ne bouscule pas car ça glisse.*

Je traverse le pédiluve.



*Je ne cours pas car ça glisse.*

Je rejoins le maître nageur.



*Je ne bouscule pas car ça glisse.*

# Je me dirige vers les vestiaires

Je traverse le pédiluve.



*Je ne cours pas car ça glisse.*

Je peux aller aux toilettes.



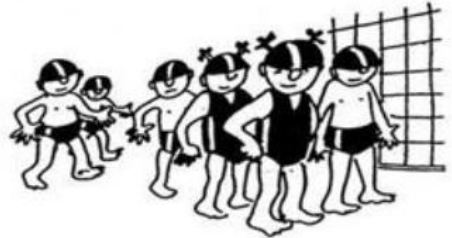
*Je ne cours pas car ça glisse.*

Je marche dans le couloir.



*Je ne cours pas car ça glisse.*

Je me range.



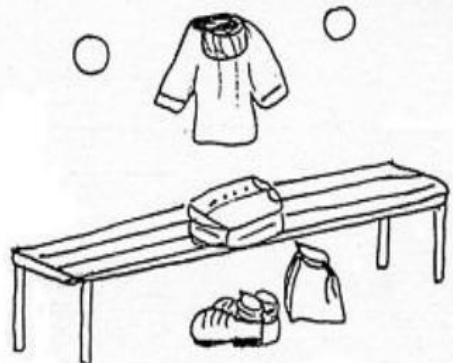
*Je ne bouscule pas car ça glisse.*

Je me douche.



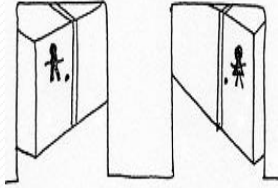
*Je ne bouscule pas car ça glisse.*

Je rentre dans le vestiaire



# Nous rentrons...

## Dans les vestiaires



- Je m'habille rapidement
- Je range mes affaires de piscine dans mon sac
- Je vérifie que je n'ai rien oublié

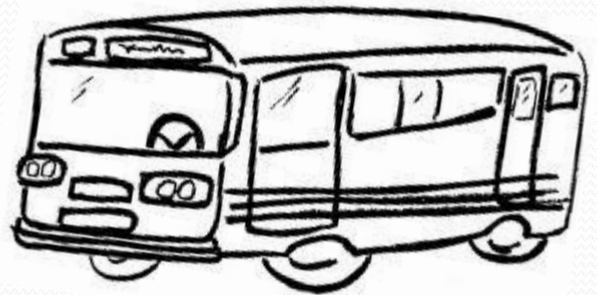
• Je plie ma serviette  
• Je mets mon maillot et  
mon bonnet de bain  
dans ma serviette



mon sac

## Dans le car

- J'attache ma ceinture
- Je suis calme
- Je ne mange pas, je ne bois pas



## Quand j'arrive à l'école

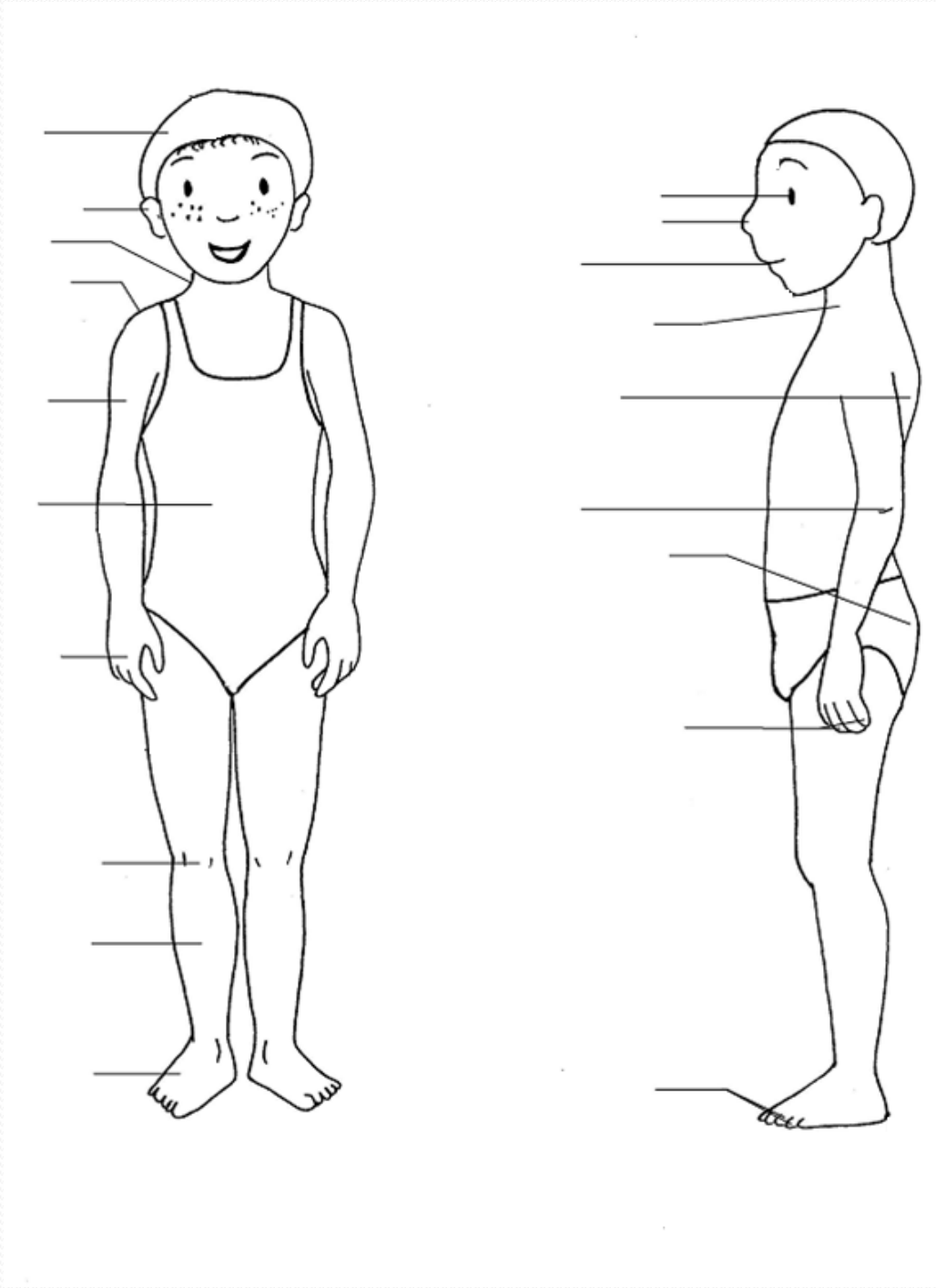
- Je n'oublie pas mon sac dans le car!
- Je me range devant la porte d'entrée de l'école





Je me  
rappelle.

# Mon corps



Ecris en face de chaque trait, le nom des parties du corps correspondantes.

# Lexique

## Le corps

la tête



la main



le visage



les jambes



les yeux



le genou



la bouche



le pied



le nez



le ventre



l'oreille



le dos



le bras



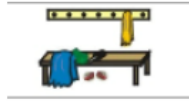
les fesses



# Lexique

## Lieux et matériel

le vestiaire



un tapis



les toilettes



un toboggan



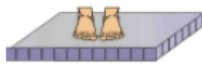
la douche



des cônes



le pédiluve



une frite



un maillot de bain



une planche



le bassin



un cerceau



une échelle



une caisse



le bord



des anneaux



le muret



des tubes



la perche



des objets flottants



la ligne d'eau



un ballon



une corde





# Je reconnais les objets

ASSOCIE L'OBJET AVEC SON NOM



La frite

Les ballons

La planche

La chaise du maître-nageur

La perche droite

Le tapis à trous

Le tunnel

Les frites

Le ballon

# Je reconnais les objets

Associe les mots identiques

Le ballon

La planche

La planche

Le tunnel

La frite

Le ballon

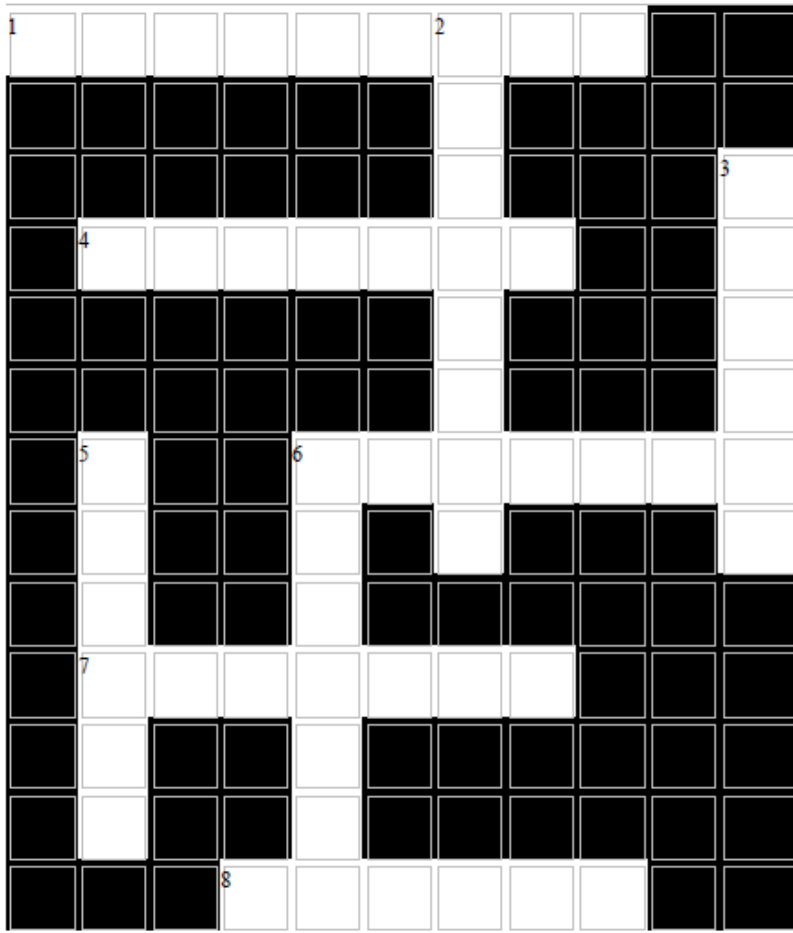
Le tunnel

La perche droite

La perche droite

La frite

## LA PISCINE : MOTS CROISES



### Horizontalement

- 1 Pour s'essuyer après le bain
- 4 On le porte pour se baigner
- 6 Peut servir pour flotter
- 7 On peut plonger dans son centre
- 8 On peut l'attraper pour descendre ou remonter dans l'eau

### Verticalement

- 2 Sert à glisser
- 3 Protège les cheveux
- 5 On la prend avant et après le bain
- 6 On y va pour se baigner



Je raconte.



# Fiche 1 : Ce qui va se passer à la piscine

- Avant la première séance : j'écris ou je dicte à l'adulte ce que je pense faire à la piscine.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- A l'idée d'aller à la piscine, quel est mon ressenti ?



Explique pourquoi :

---

---

---

---

---

---

# Mon projet pour la séance n°2

Je complète ma fiche (avant la séance 2):

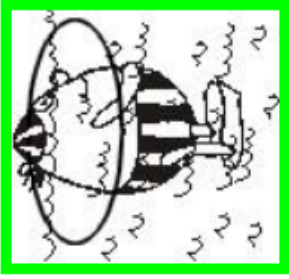
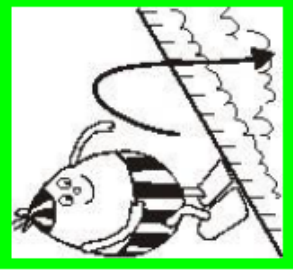




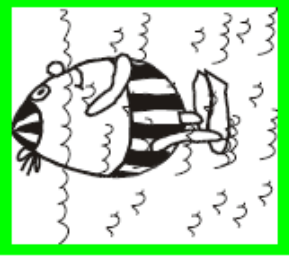

- J'écris mon prénom et je colle les étiquettes des actions que je vais essayer de faire.

Je complète ma fiche (après la séance 2):

- J'entoure les images des actions que j'ai réussies trois fois pendant la séance
- Je colle ma fiche dans le cahier du nageur.

<b>PRENOM:</b>				
Entrées				
Immersions				
Déplacements				

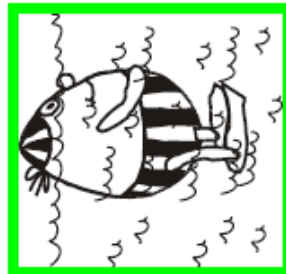
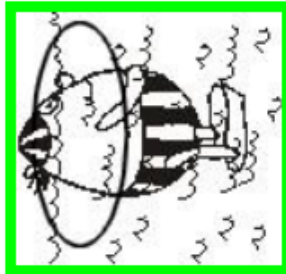
VERT

			
			
			
			
Entrées	Immersions	Déplacements	

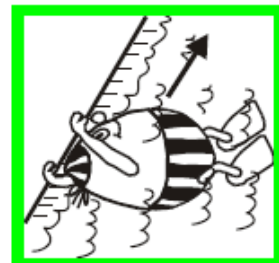
VERT



Entrées



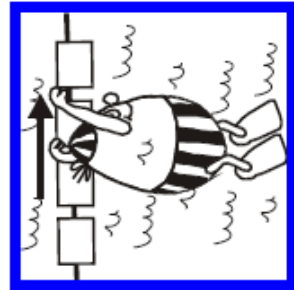
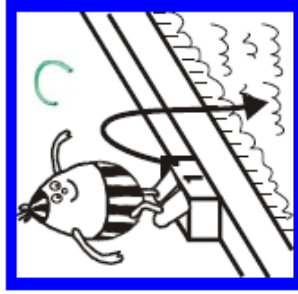
Immersions



Déplacements



BLEU

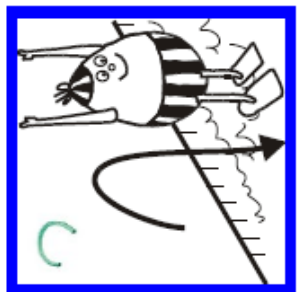
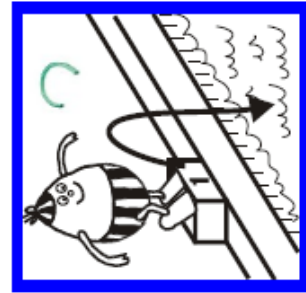


Entrées

Immersions

Déplacements

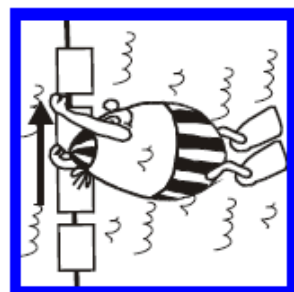
BLEU



Entrées

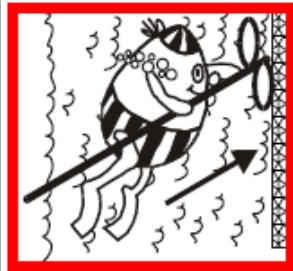
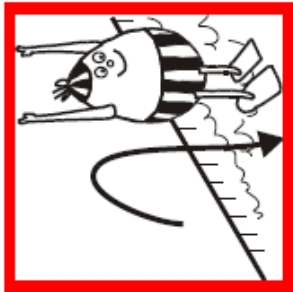
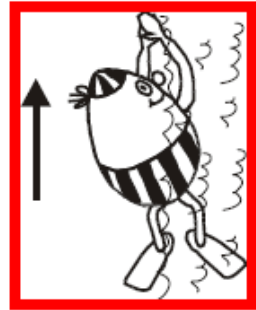
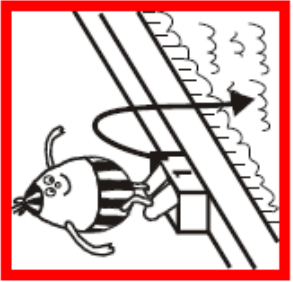


Immersions



Déplacements

ROUGE

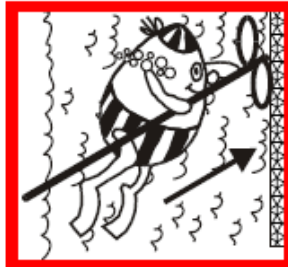
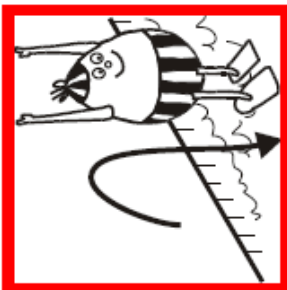
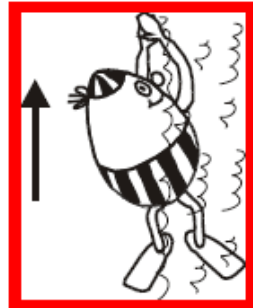
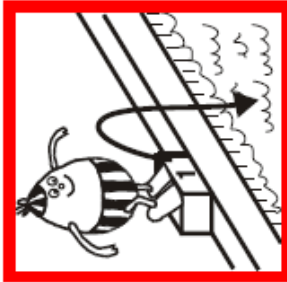


Entrées

Immersions

Déplacements




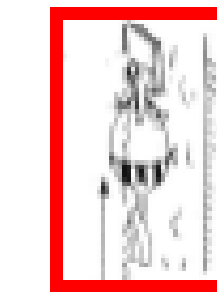

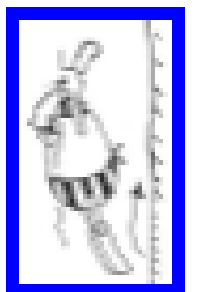
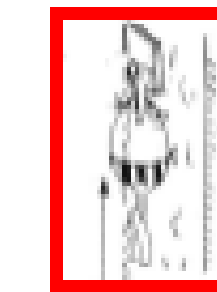



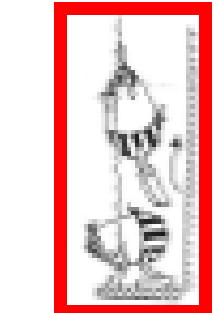
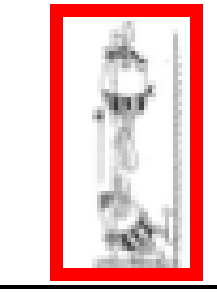
ROUGE



Entrées

Immersions

Déplacements

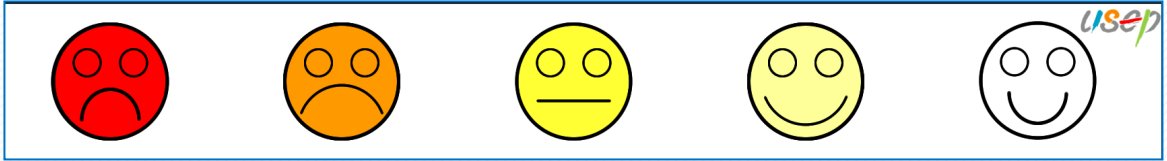
<b>VERT</b>				<b>BLEU</b>				<b>ROUGE</b>			
											
											
											
											

Les couleurs

# Fiche 2 : Ce qui s'est passé à la piscine

Séance n° \_

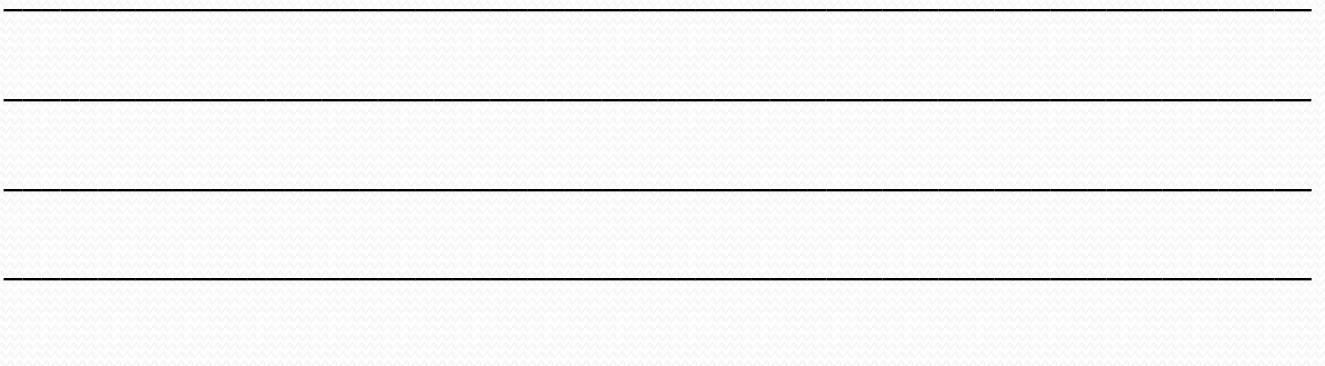
- Je montre ce que j'ai ressenti à cette séance :



- Je dessine ce que j'ai préféré.

A large rectangular area defined by a dashed blue border, intended for the child to draw their favorite part of the session.

- Je raconte ce que j'ai fait :

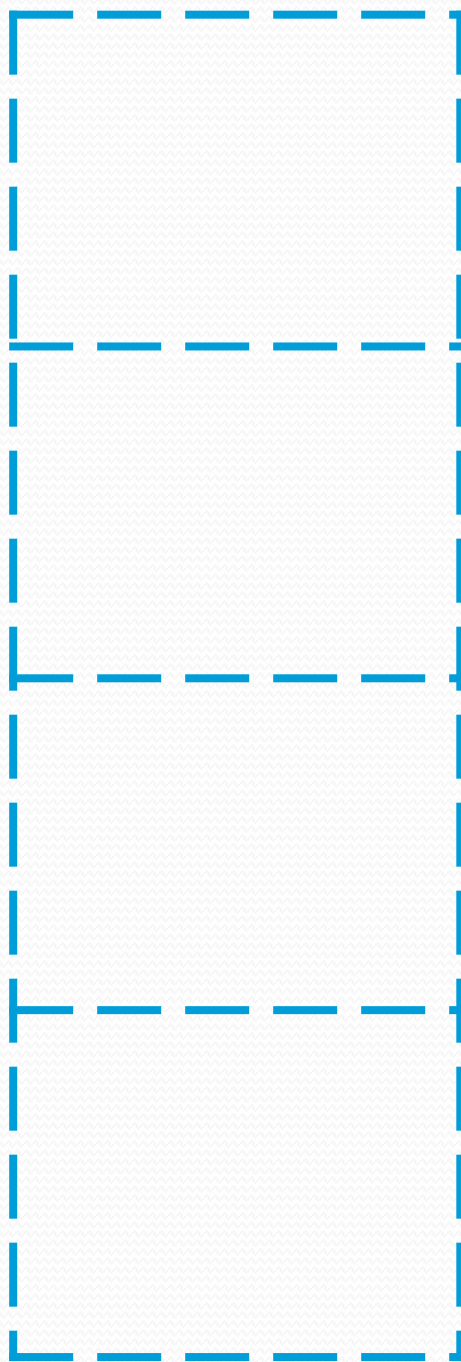
Five horizontal lines provided for the child to write their account of the session.



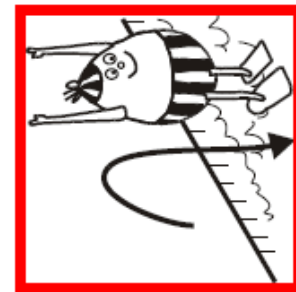
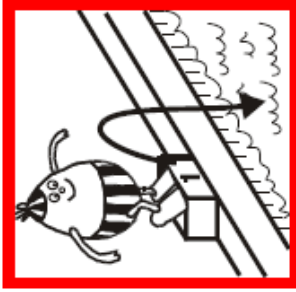
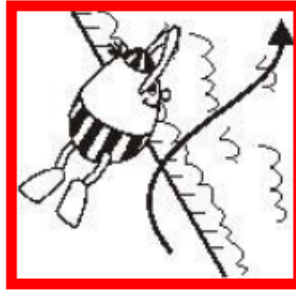
# Fiche 3 : Mon répertoire des entrées

Je complète ma fiche

1. J'écris mon prénom
2. Je colle les étiquettes qui montrent ce que j'ai réussi à faire.
3. Je colle ma fiche dans le cahier du nageur.



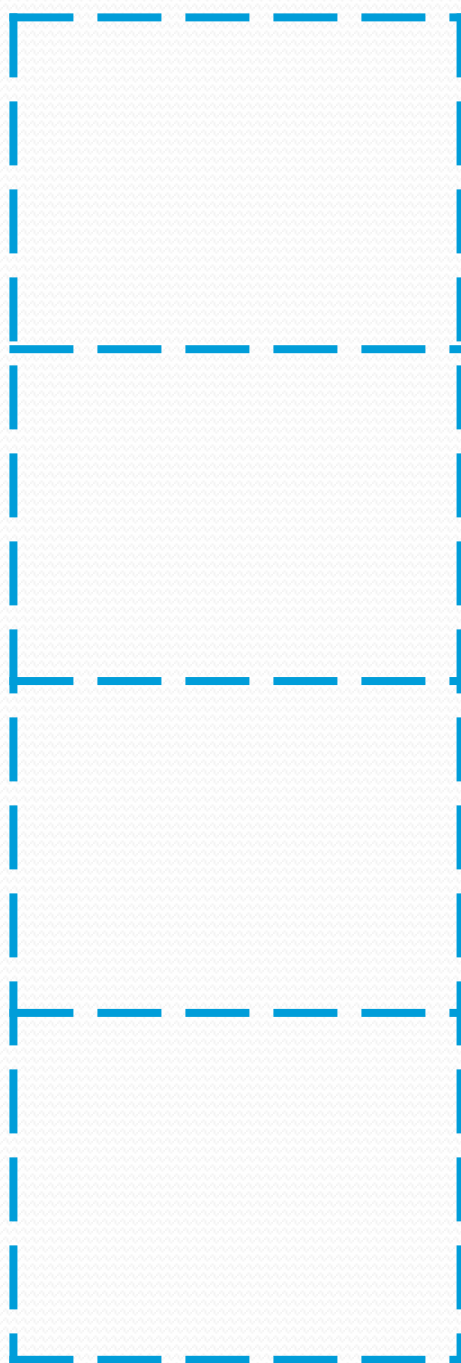
Répertoire des entrées



# Fiche 4 : Mon répertoire des déplacements

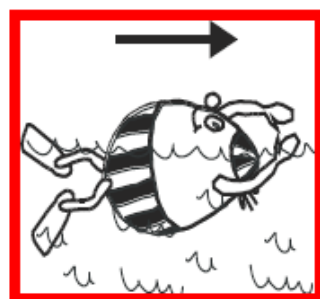
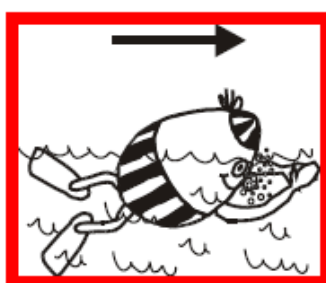
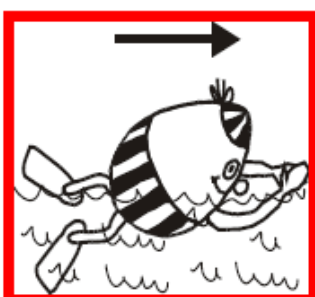
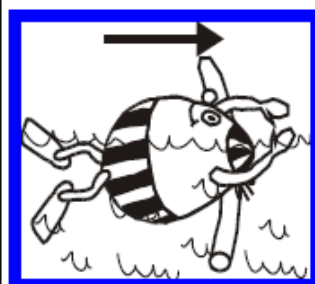
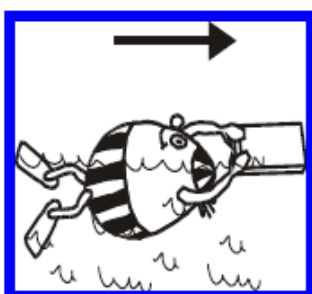
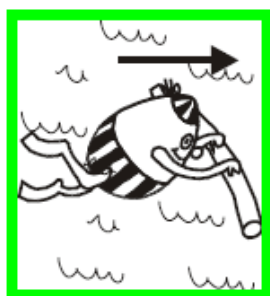
Je complète ma fiche

1. J'écris mon prénom
2. Je colle les étiquettes qui montrent ce que j'ai réussi à faire.
3. Je colle ma fiche dans le cahier du nageur.



J'entoure la distance parcourue en mètres :  
5m      10m      15m      20m      25m

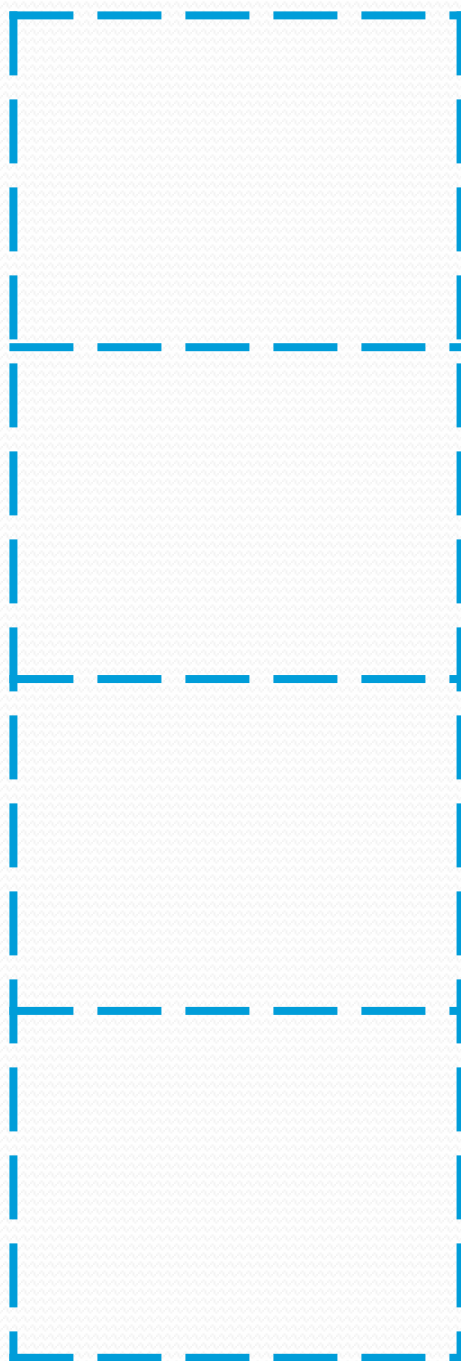
## Répertoire des déplacements



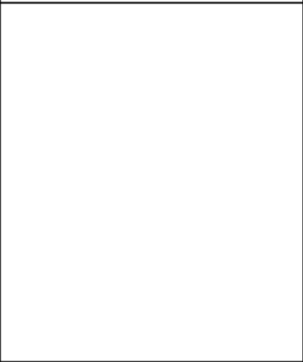
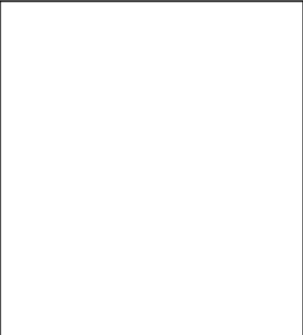
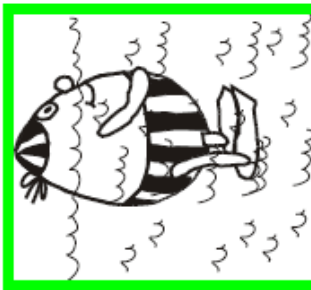
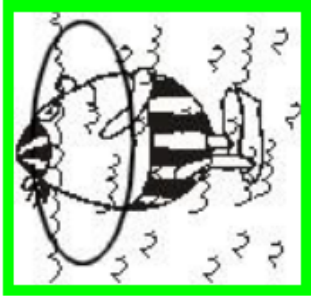
# Fiche 4 : Mon répertoire des immersions

Je complète ma fiche

1. J'écris mon prénom
2. Je colle les étiquettes qui montrent ce que j'ai réussi à faire.
3. Je colle ma fiche dans le cahier du nageur.



Répertoire des immersions

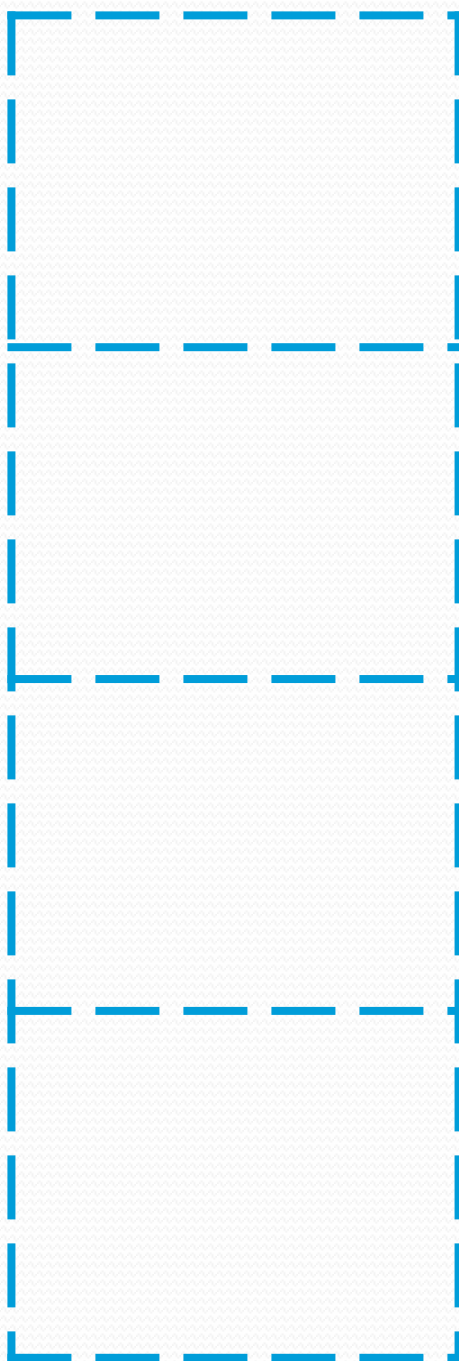




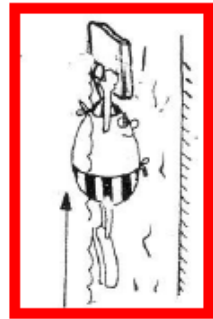
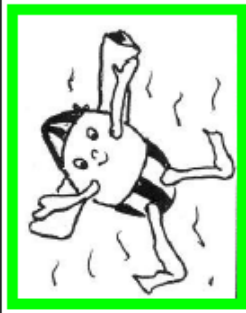
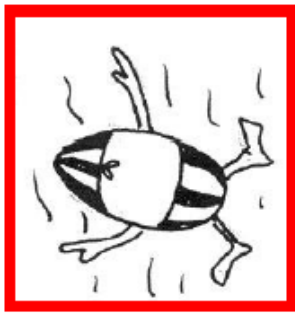
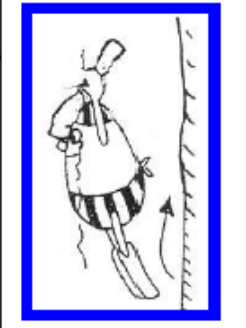
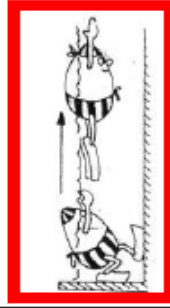
# Fiche 4 : Mon répertoire des équilibres

Je complète ma fiche

1. J'écris mon prénom
2. Je colle les étiquettes qui montrent ce que j'ai réussi à faire.
3. Je colle ma fiche dans le cahier du nageur.



Répertoire des équilibres



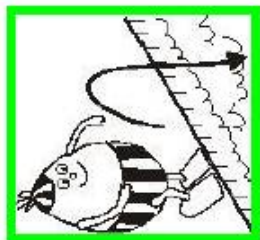
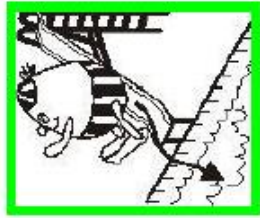
# Mon projet final

## Je complète ma fiche :

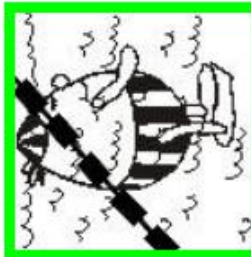
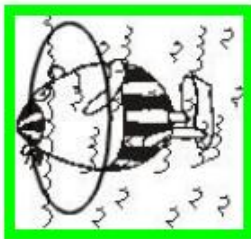
- J'écris mon prénom et le parcours choisi (Vert, Bleu, Rouge)
- Je travaille avec les images de la couleur de mon parcours : je découpe et je colle les étiquettes qui montrent ce que j'ai réussi à faire.
- Je colle ma fiche dans le cahier du nageur.

PRENOM : _____		PARCOURS _____		
Entrées				
Immersions				
Déplacements				

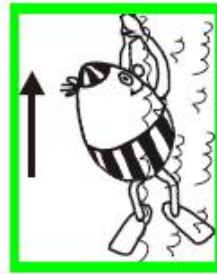
PARCOURS VERT



Entrées

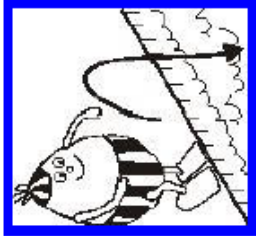




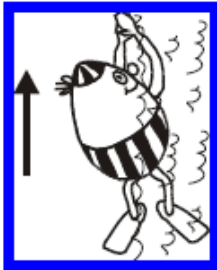
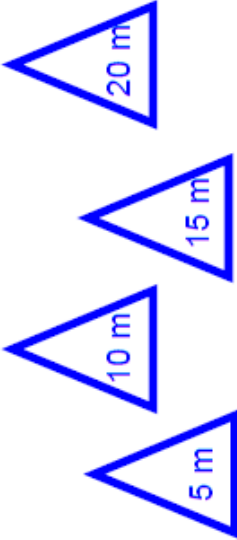


Immersions




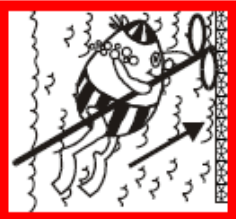



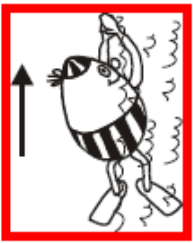
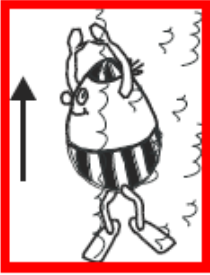


Déplacements

PARCOURS BLEU

Entrées			
Immersions			
Déplacements			

PARCOURS ROUGE

Entrées				
Immersions				
Déplacements				



NOM Prénom :	OBSERVATEUR :			
Parcours choisi* : Vert – Bleu - Rouge				
Passage n°	1	2	3	4
Codage :				
Essayé	<input type="radio"/>			
Réussi	<input type="radio"/>			

\* Entourer le parcours choisi

NOM Prénom :	OBSERVATEUR :			
Parcours choisi* : Vert – Bleu - Rouge				
Passage n°	1	2	3	4
Codage :				
Essayé	<input type="radio"/>			
Réussi	<input type="radio"/>			

\* Entourer le parcours choisi

# Mon bilan

A la piscine , j'aime :



A la piscine , je n'aime pas :



J'ai appris à :



Je réussis à :



J'aimerais bien réussir à :